

Máster Trainner en
Programación Neurolingüística



Dignora
García

*Guía de
transformación humana*

@dignoragarciap

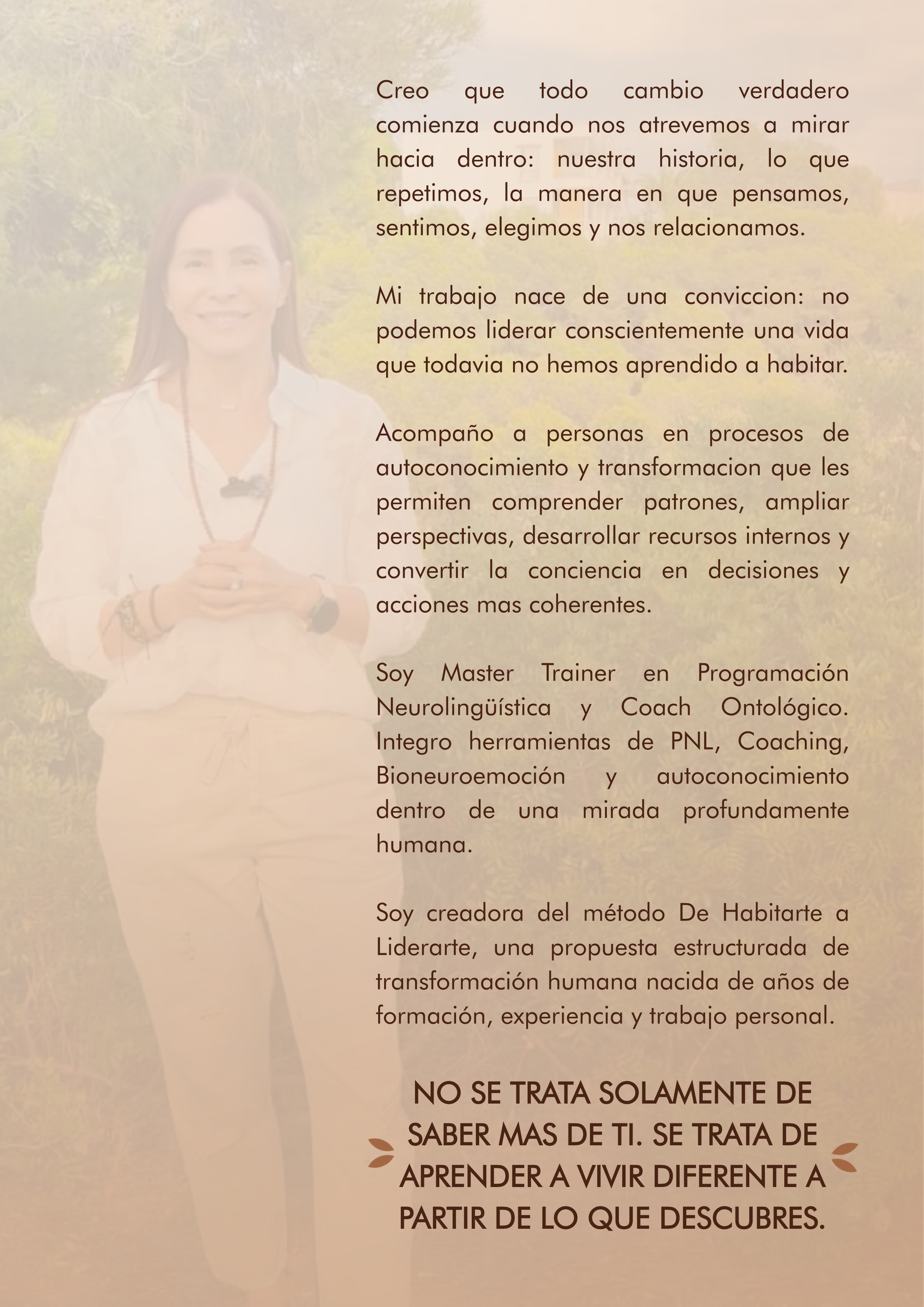


Un camino para volver a ti, comprenderte,
transformarte y aprender a dirigir tu vida desde un

LUGAR MAS CONSCIENTE.

¡Caminemos juntos!

Dignora García



Creo que todo cambio verdadero comienza cuando nos atrevemos a mirar hacia dentro: nuestra historia, lo que repetimos, la manera en que pensamos, sentimos, elegimos y nos relacionamos.

Mi trabajo nace de una convicción: no podemos liderar conscientemente una vida que todavía no hemos aprendido a habitar.

Acompaño a personas en procesos de autoconocimiento y transformación que les permiten comprender patrones, ampliar perspectivas, desarrollar recursos internos y convertir la conciencia en decisiones y acciones más coherentes.

Soy Master Trainer en Programación Neurolingüística y Coach Ontológico. Integro herramientas de PNL, Coaching, Bioneuroemoción y autoconocimiento dentro de una mirada profundamente humana.

Soy creadora del método De Habitarte a Liderarte, una propuesta estructurada de transformación humana nacida de años de formación, experiencia y trabajo personal.

**NO SE TRATA SOLAMENTE DE
SABER MAS DE TI. SE TRATA DE
APRENDER A VIVIR DIFERENTE A
PARTIR DE LO QUE DESCUBRES.**

MI MANERA DE ACOMPañAR

El proceso se mueve de la observación a la acción y de la acción al autoliderazgo.

AUTOCONOCIMIENTO

Observar quien eres, como interpretas tu experiencia y que patrones siguen operando de forma automática.

1

2

CONSCIENCIA

Comprender antes de intentar cambiar y ampliar la mirada sobre aquello que hoy estas viviendo.



3

TRANSFORMACIÓN

Intervenir creencias, significados, emociones y patrones que ya no acompañan a la persona que eliges ser.

4

ACCIÓN

Llevar lo comprendido a decisiones, límites, conversaciones y comportamientos concretos.

5

AUTOLIDERAZGO

Dirigir tu vida con mayor coherencia entre lo que piensas, sientes, eliges y haces.



Habitar



Comprender



Transformar



Dirigir



Liderar



FORMAS DE TRABAJAR CONMIGO

1 ACOMPAÑAMIENTO INDIVIDUAL

Un espacio personal para detenerte, observar lo que estas viviendo y trabajar aquello que hoy necesita comprensión, transformación o dirección.

- * Creencias y patrones limitantes.
- * Autoestima y relación contigo.
- * Emociones y gestión personal.
- * Comunicación y relaciones.
- * Momentos de cambio y toma de decisiones.
- * Claridad, dirección, objetivos y acciones.

2 EXPERIENCIAS Y TALLERES

Espacios grupales de observación, reflexión, práctica e integración. Cada participante lleva lo aprendido a su propia experiencia.

Dignora García

DE HABITARTE A LIDERARTE



4 H / 2 ENCUENTROS

Una primera invitación a detenerte, mirarte y reconocer tu experiencia humana con mayor consciencia.



6 H / 3 ENCUENTROS

Un recorrido para profundizar en quien eres y comprender desde donde piensas, sientes, eliges y te relacionas.



12 H / 6 ENCUENTROS

Una experiencia para comprender como construyes tu realidad e intervenir patrones y creencias que condicionan tu manera de vivir.



8 H / 4 ENCUENTROS

Un proceso para transformar intencion en direccion y aprender a construir objetivos y acciones coherentes contigo.

5

PRACTITIONER & COACH EN PNL / 120H

Una experiencia profunda de transformación e integración personal.

Su proposito principal es el desarrollo personal: conocer, experimentar e integrar la PNL en la propia vida.

También puede complementar la trayectoria de profesionales.

No se plantea inicialmente como una formación cuyo propósito sea convertir al participante en facilitador.

UN RECORRIDO DE TRANSFORMACION HUMANA, que acompaña a la persona desde la observación de sí misma hasta el desarrollo de una forma mas consciente de dirigir su vida.

Cada experiencia puede vivirse como un proceso en si mismo y, al mismo tiempo, formar parte de un recorrido de mayor profundidad.

LO QUE PUEDE COMENZAR A CAMBIAR

- ✿ Comprender tu historia con mayor claridad.
- ✿ Reconocer patrones que antes vivias de manera automática.
- ✿ Relacionarte de otra manera con tus pensamientos y emociones.
- ✿ Comunicarte desde un lugar mas consciente.
- ✿ Tomar decisiones con mayor coherencia.
- ✿ Transformar intención en acción.
- ✿ Recuperar dirección y responsabilidad sobre tu propia vida.
- ✿ Desarrollar una forma mas consciente de liderarte.

NO NECESITAS TENER TODAS LAS RESPUESTAS PARA
➤ COMENZAR. SOLO NECESITAS ESTAR DISPUESTO A ➤
ENCONTRARTE.





CAMINEMOS JUNTOS

Todo viaje de transformacion comienza en algun lugar. A veces comienza con una pregunta, una incomodidad, una decision o la sensacion de que ya no queremos seguir viviendo de la misma manera.

 @dignoragarciap

 contacto@dignoragarcia.com

 www.dignoragarcia.com

 +58 414 7560668

 Dignora García